



# 2月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	今日の給食のねらい	献立名(こんだてめい)						主な材料(※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質		【緑】たんぱく質		【赤】たんぱく質		【緑】たんぱく質		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質			
		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質			
		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質			
1 火	大豆の変身	主食	ごはん・のりこうみ									米	ごま	665	
		主菜	〇あつやきたまご	たまご								でんぷん	あぶら	28.6	
		副菜	なの花のおひたし	花かつお			なの花 ほうれん草	もやし						19.0	
		副菜	●五目にまめ	ぶた肉 だいず あぶらあげ	こんぶ		にんじん	ごぼう (こんにゃく)				さとう	あぶら	2.0	
2 水	節分といわし	主食	ごはん								米		601		
		主菜	いわしごまみそに	いわし みそ							さとう	ごま	22.2		
		副菜	●もやしとはくさいのきつねあえ	あぶらあげ			にんじん	もやし はくさい			さとう		14.5		
		副菜	さつまいもとこまつなのみそしる	みそ			こまつな	ねぎ			さつまいも		2.0		
3 木	きなこについて知ろう	主食	食パン・☆黒まめきなこクリーム								食パン	(黒まめきなこクリーム)	631		
		主菜	●やさしくだんご(2個)	とり肉 だいず			にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ えだまめ くわい			さとう	あぶら ごま	25.7		
		副菜	コールスロー					キャベツ コーン きゅうり			さとう		25.3		
		副菜	☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳		にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース			じゃがいも ルフ (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	2.8		
4 金	カツで「勝つ」験担ぎ	主食	ソースカツどん(ごはん)								米		653		
		主菜	(●ソースカツ)	ぶた肉							パンこ さとう	あぶら	21.8		
		副菜	(ごまキャベツ)					キャベツ				ごま	15.6		
		副菜	五目みそしる	みそ			にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ					2.3		
7 月	魚を食べよう	主食	ごはん								米		628		
		主菜	さばのみそに	さば みそ							さとう		26.1		
		副菜	ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり		ほうれん草 にんじん	もやし			さとう	ごま	16.8		
		副菜	ごぼうじる	ぶた肉			にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ			里いも	あぶら	1.9		
8 火	食器を持って食べよう	主食	ごはん・★あじのり								米		623		
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース	ぶた肉 とり肉 だいず				たまねぎ			パンこ	あぶら	23.8		
		副菜	キャベツのおかかあえ	花かつお			にんじん	キャベツ もやし					19.4		
		副菜	●とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		にんじん						2.2		
9 水	大宮小学校リクエスト給食です	主食	わかめごはん								米		719		
		主菜	〇とりのからあげ(2個)	とり肉 卵白				しょうが			さとう こむぎこ	あぶら	23.6		
		副菜	ブロッコリーのごまドレッシングあえ				ブロッコリー						卵不使用ごまドレッシング	26.3	
		副菜	●けんちんじる	とり肉 とうふ			にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ (こんにゃく)			里いも	あぶら	2.4		
10 木	初午について知ろう	主食	カレーうどん	ぶた肉							うどん カレールー	あぶら	677		
		主菜	●にらまんじゅう	とり肉 ぶた肉 だいず			にら	キャベツ			もちこ 砂糖	ごまあぶら	20.3		
		副菜	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう きゅうり コーン				ごま 卵不使用マヨネーズ	28.6		
		その他	☆いちごプリン		牛乳			いちご			砂糖		3.0		
14 月	チョコレートについて知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)								米		736		
		副菜	(☆ハヤシソース)	牛肉			にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム			(ルウ)	あぶら	25.0		
		主菜	〇ハートのオムレツ	たまご							でんぷん さとう	あぶら	23.7		
		副菜	花やさいサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン				和風ドレッシング	2.5		
15 火	しもつかれについて知ろう	主食	ごはん								米		627		
		主菜	とりにくのこみやき	とり肉				にんにく				ごま ごまあぶら	26.2		
		副菜	●しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ			にんじん	だいこん			さけかす さとう		18.9		
		副菜	のっぺいじる	ちくわ			にんじん	ごぼう ねぎ しめじ			里いも さとう		1.9		
16 水	良い姿勢で食べよう	主食	ごはん								米		661		
		主菜	●トマトソースハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず			トマト	にんにく しょうが			さとう		26.4		
		副菜	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン					19.7		
		副菜	☆〇ふわふわスープ	ベーコン たまご	こなチーズ		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ			じゃがいも パンこ		1.7		
17 木	はちみつについて知ろう	主食	はちみつパン								はちみつパン		661		
		主菜	しろみざかなフライ・小袋ソース	ほき							パンこ	あぶら	27.3		
		副菜	キャベツのあますあえ					キャベツ きゅうり			さとう		24.7		
		副菜	☆やさしいシチュー	とり肉	牛乳 チーズ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン			じゃがいも ルフ (白いんげんまめ)	あぶら	2.4		
18 金	キーマカレーについて知ろう	主食	ごはん								米		735		
		副菜	●キーマカレー	ぶた肉 だいず			にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご			カレールー (白いんげんまめ)	あぶら	23.0		
		主菜	〇トマトオムレツ	たまご とり肉			トマト	たまねぎ			でんぷん	あぶら	23.4		
		その他	☆フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト			パイナップル みかん もも			さとう		2.1		
21 月	2月20日は「アレルギーの日」	主食	ごはん								米		662		
		主菜	モロソースカツ	モロ							パンこ	あぶら	29.7		
		副菜	キャベツのごまあえ				にんじん	キャベツ			さとう	ごま	20.2		
		副菜	●もやしとはくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				はくさい もやし					1.9		
22 火	カルシウムをしっかり摂ろう	主食	ごはん								米		728		
		主菜	焼き肉	ぶた肉			にんじん	たまねぎ しょうが				あぶら	28.9		
		副菜	キムチあえ					きゅうり だいこん					21.4		
		副菜	●とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ		にんじん	ねぎ			じゃがいも		2.3		
24 木	キャベツについて知ろう	主食	ロールパン								ロールパン		652		
		主菜	☆チキンのチーズやき	とり肉 大豆粉	チーズ		パセリ	赤ピーマン			パンこ	あぶら	27.2		
		副菜	◆アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ			さとう	アーモンド 卵不使用マヨネーズ	28.8		
		副菜	ポトフ		ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ			じゃがいも		2.6		
25 金	麻婆豆腐について知ろう	主食	ごはん								米		645		
		主菜	●マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ			にんじん にら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ			さとう でんぷん		25.6		
		副菜	〇●やさしいしょうまい	とうふ 魚肉すりみ 卵白			にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	18.7		
		副菜	中かふうもやしあえ	ハム			にんじん こまつな	もやし			さとう	ごまあぶら	2.1		
28 月	わかめについて知ろう	主食	ピピンパどん(ごはん)								米		671		
		主菜	(焼き肉)	ぶた肉				にんにく (しらたき)			さとう	ごまあぶら	29.0		
		副菜	(ナムル)				ほうれん草 にんじん	もやし			ごま ごまあぶら		22.9		
		副菜	●春雨とわかめのスープ	とうふ	わかめ		にんじん	ねぎ えのきたけ			春雨		2.1		
その他	◆アーモンドカル		にぼし						さとう	アーモンド ごま					

【今月の塩谷町の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・にら・トマト・ねぎ

栄養士 大島

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満

今月の平均 エネルギー: 665kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.2g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。



給食のプログラムはこちらから